

## Position Statement su “Uso di sale iodato in età adulta e in età pediatrica”

Associazione Italiana della Tiroide-AIT

Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica-ADI

Associazione Italiana Ginecologi Consultoriali-AGICO

Associazione Medici Endocrinologi-AME

Federazione Italiana delle Associazioni e Società Scientifiche di Area Pediatrica-FIARPED

Federazione Nazionale Medici di Medicina Generale-FIMMG

Federazione Società di Nutrizione-FeSIN

Società Italiana di Endocrinologia-SIE

Società Italiana di Endocrinologia e Diabetologia Pediatrica-SIEDP

Società Italiana di Ginecologia e Ostetricia-SIGO

Società Italiana di Medicina Generale e delle Cure Primarie-SIMG

Società Italiana di Nutrizione Umana-SINU

Società Italiana di Nutraceutica-SINUT

Società Italiana per lo Studio dei Disturbi del Comportamento Alimentare-SISDCA

esprimono pieno consenso nel raccomandare che **tutti possono far uso di sale iodato perché con un consumo moderato di sale le quantità di iodio assunte sono sempre molto inferiori ai valori al di sopra dei quali possono manifestarsi effetti negativi.**

\*\*\*\*\*

La prevenzione del gozzo endemico e degli altri disordini da carenza iodica si basa sulla correzione del deficit nutrizionale di iodio, il cui fabbisogno giornaliero è di 150 µg in età adulta, 250 µg in gravidanza e durante l'allattamento, 90-120 µg nei bambini. La strategia raccomandata da Organizzazione Mondiale della Sanità, Iodine Global Network e UNICEF<sup>1-3</sup> per l'eradicazione dei disturbi da carenza iodica, è quella di utilizzare come veicolo il sale alimentare arricchendolo con opportune quantità di iodio. Inoltre, il costante monitoraggio della qualità del sale iodato e dell'efficienza della iodoprofilassi è indicato quale garanzia di efficacia e sicurezza del programma di prevenzione<sup>4</sup>.

Il sale arricchito di iodio ha lo stesso aspetto del sale da cucina e non presenta odori o sapori particolari, né altera quello dei cibi a cui viene aggiunto. Ogni grammo di sale arricchito di iodio fornisce 30 microgrammi di iodio in più oltre a quello già fornito con la dieta che, in base alle nostre abitudini alimentari, non supera il 50% del fabbisogno giornaliero.

Tutti possono usare il sale iodato, anche soggetti affetti da patologie tiroidee. Questo perché in condizioni fisiologiche la tiroide è in grado di tollerare fino a 1mg (1000 µg) di iodio al giorno senza che si verifichino effetti avversi, in quanto l'eccesso di iodio viene escreto con le urine. Le persone con patologie tiroidee su base autoimmune possono tollerare quantità inferiori di iodio. Nonostante questa minore tolleranza, il rischio di eccesso di iodio è praticamente inesistente in quanto il consumo di sale iodato raramente aggiunge più di 300 µg di iodio alla dieta giornaliera.

Va inoltre sottolineato che l'attuazione della profilassi iodica attraverso l'uso del sale iodato non è in contrapposizione con le raccomandazioni del WHO di ridurre il consumo di sale (non più di 5 g al giorno negli adulti, 2-3g nei bambini sopra il primo anno di vita) per la prevenzione dell'ipertensione, delle malattie

cardiovascolari e di altre patologie dovute all'eccessivo consumo di sale. Infatti, la quantità di iodio aggiunto al sale da cucina (30 µg/g) consente un apporto iodico adeguato con un consumo di sale contenuto nei limiti suggeriti dai cardiologi e dai nutrizionisti. L'importante è usare POCO SALE MA IODATO.

#### Riferimenti bibliografici

1. World Health Organization 2014. Fortification of food-grade salt with iodine for the prevention and control of iodine deficiency disorders. Available at: [www.who.int/nutrition/publications/guidelines/fortification\\_foodgrade\\_saltwithiodine/en/](http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/fortification_foodgrade_saltwithiodine/en/)
2. Iodine Global Network. Available at: [www.ign.org/index.cfm](http://www.ign.org/index.cfm)
3. United Nations Children's Fund 2008. Sustainable elimination of iodine deficiency. United Nations Children's Fund, New York. Available at: [www.unicef.org/publications/files/Sustainable Elimination of Iodine Deficiency.pdf](http://www.unicef.org/publications/files/Sustainable_Elimination_of_Iodine_Deficiency.pdf)
4. World Health Organization, United Nations Children's Fund, International Council for the Control of Iodine Deficiency Disorders 2007. Assessment of Iodine Deficiency Disorders and Monitoring Their Elimination: A Guide for Programme Managers. Third edition. World Health Organization, Geneva. Available at: [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/43781/1/9789241595827\\_eng.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/43781/1/9789241595827_eng.pdf)